

летний ДАЙДЖЕСТ

для спортсменов и их родителей

**С ЛЕТОМ
НЕ СПОРЯТ!**

3 правила
чемпионов
на каникулах



Когда наступает лето –
с ним лучше не спорить!

Это время отдыха,
веселья и беззаботности,
которое нужно проживать
с удовольствием
и по-чемпионски!

Рассказываем,
как играть
по летним
правилам
и выйти
победителем!

*запоминайте
3 правила >>>*



ЗАБЫТЬ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ

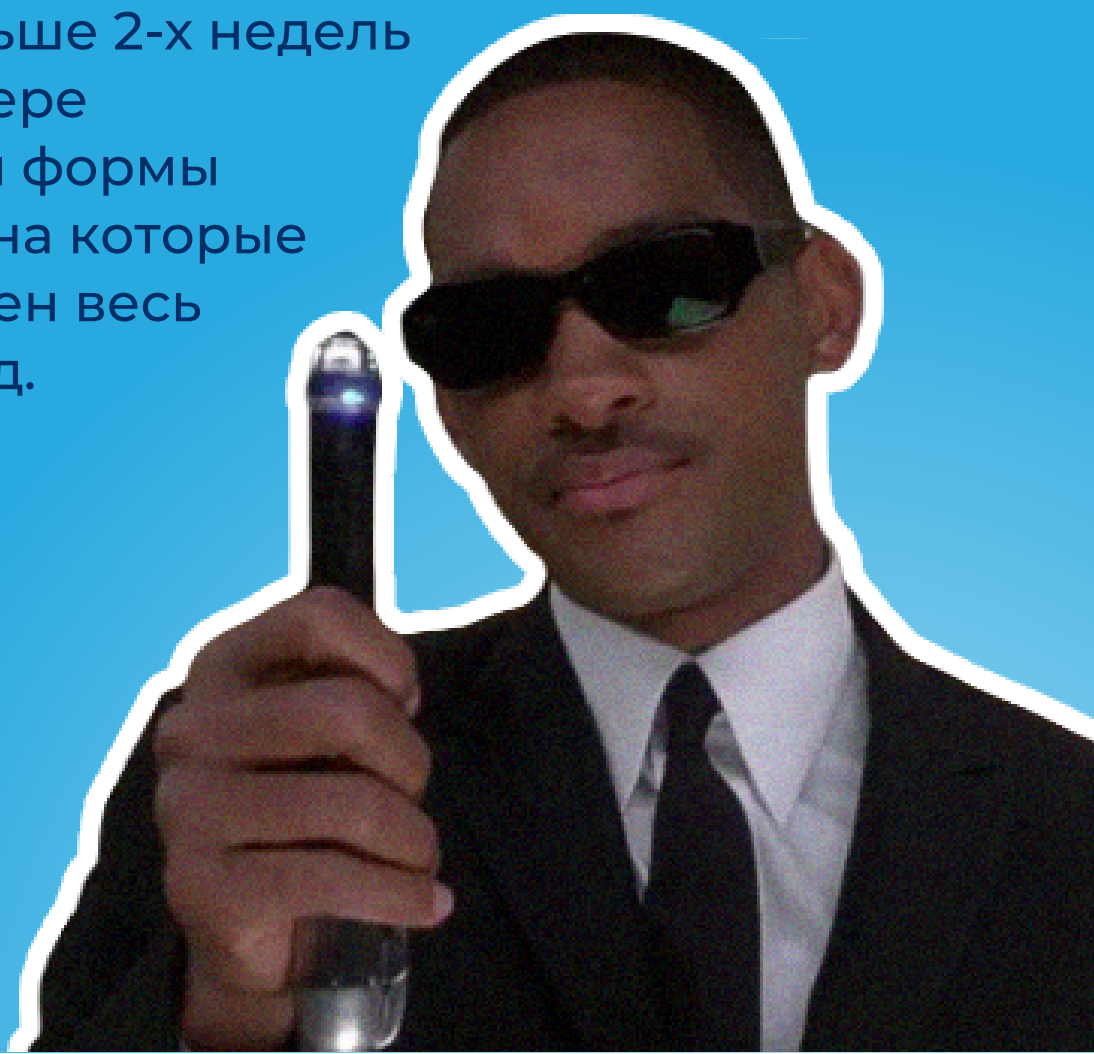
Летом молодому спортсмену просто необходимо забыть про спорт!

Но **максимум на две недели**

(по рекомендациям спортивных врачей).

Этого времени вполне достаточно, чтобы набраться сил и даже улучшить свою спортивную форму, поскольку мышцы отдохнут и восстановятся.

Отпуск больше 2-х недель ведёт к потере спортивной формы и навыков, на которые был потрачен весь учебный год.



СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ

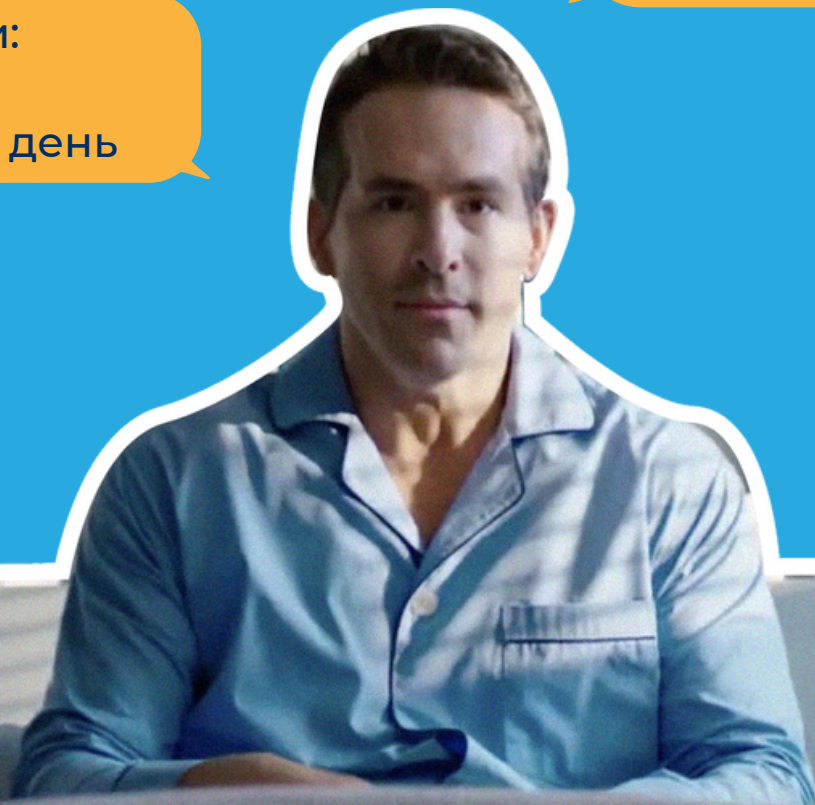
Каникулы – самое время, чтобы вдоволь выспаться, нагуляться и наесться.

Но «вдоволь» совсем не значит бессистемно. Даже на каникулах **важно соблюдать режим.**

Здоровый сон:
9 часов + 1 час
на дневной сон

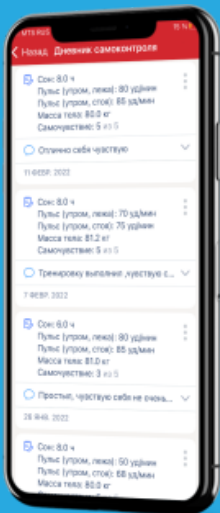
Правильное питание:
фрукты и овощи,
свежие соки и вода

Прогулки:
не менее
4 часов в день



ПРИРУЧИТЬ ЛЕТО

Каждый спортсмен должен приручить своё лето, чтобы получить от него максимум радости и пользы (а также улучшить свои показатели и перещегоолять соперников).



Действенный способ – вести дневник самоконтроля, не важно, на сборах вы или на самоподготовке. Держите под контролем свой режим, отмечайте самочувствие, спортивные достижения, победы.

И тогда к началу сезона вы удивите тренера и дадите фору любому!



До новых выпусков!



Будем друзьями?

